

کلسترول چیست؟! (فست اول): عوامل موثر بر افزایش و کاهش کلسترول خوب خون (HDL)

کلسترول، ماده حیاتی مومی شکلی است که قسمت عمده آن بوسیله بدن تولید می شود و تنها بخش کوچکی از آن با خوردن بعضی از مواد غذایی به بدن می رسد. اهمیت حیاتی وجود کلسترول در این است که برای ساخت بسیاری از هورمونها، نمکهای صفراوی (که وجود آنها برای هضم چربیها لازم است) و... نقش ضروری دارد.

کلسترول دارای دو نوع متفاوت می باشد:

کلسترول LDL یا کلسترول بد خون: تجمع تدریجی آن در عروق خونی سبب تشکیل توده چربی

به نام پلاک می شود که جلوی جریان طبیعی خون را گرفته، در نتیجه فشار خون و به دنبال آن خطر حمله قلبی و سکنه مغزی افزایش می یابد.

کلسترول HDL یا کلسترول خوب خون: با جمع کردن LDL یا کلسترول بد از دیواره عروق خونی، سبب کاهش خطر سکنه قلبی - مغزی می شود. بنابراین سطوح بالای آن برای سلامت کلی بدن، خصوصا سیستم قلبی - عروقی، مفید است.

در واقع نکته اساسی نسبت LDL / HDL می باشد. بهترین وضعیت زمانی است که این نسبت کمتر از سه باشد.

یعنی: $LDL / HDL < 3$ یا $Total\ Cholesterol / HDL < 4.5$ (توئال کلسترول).

کلسترول خوب خون (HDL) را بهتر بشناسیم:

مطالعات زیادی نشان داده که اگر میزان HDL بیشتر از 60 میلی گرم در دسی لیتر باشد رابطه ای معکوس و اگر کمتر از 40 میلی گرم در دسی لیتر باشد، رابطه ای مستقیم با سکنه مغزی دارد. در افراد سالم، در زنان بهتر است میزان HDL بیشتر از 50 و در مردان بیشتر از 45 باشد.

علل کاهش HDL:

چاقی، نداشتن فعالیت فیزیکی، سن، سیگار، التهاب، ژنتیک، مصرف داروهای استروئیدی آنابولیک و رژیم غذایی کم چربی با کربوهیدرات بالا باعث افزایش سوخت و ساز HDL (که البته مورد تایید همه محققان قرار نگرفته است)، می شود. کاهش ماده ای پروتئینی به نام آپوپروتئین A1 و افزایش میزان تری گلیسرید خون نیز اغلب با کاهش HDL همراه است. مصرف قرصهای OCP نیز با افزایش تری گلیسرید، سبب کاهش HDL می شوند.

عوامل افزایش دهنده HDL خون:

برخی مطالعات نشان داده که رژیمهای غذایی با کربوهیدرات کم، سبب افزایش HDL تا حدود 10 درصد می شود.

افزایش مقدار ایزوفالون خون ناشی از مصرف پروتئین سویا، حدود 3 درصد افزایش HDL خون می شود.

مطالعه ای در آمریکا در سال 2006 نشان داده که مصرف مکملهای مولتی ویتامین باعث افزایش 21 تا 23 درصد میزان HDL می شود.

ورزش مستمر

برخی منابع غذایی حاوی مواد پلی فنولیک و فلاونوئیدی مثل انگور قرمز، چای، کرفس و پیاز